

103 學年度第二學期導師生涯輔導知能研討會紀錄

時間：104 年 5 月 5 日（星期二）下午 3 時 30 分至 5 時 20 分

地點：至善樓國際會議廳

主席：楊學務長忠祥

紀錄：邱玉梅

出席人員：如簽到表(應到 161 人，實到 66 人)

活動議程：

研討會議程

時間	活動內容	主持人
15：20~15：30	報到	
15：30~15：35	引言	楊學務長忠祥
15：35~16：50	專題演講	呂亮震執行長
16：50~17：00	綜合座談	楊學務長忠祥 呂亮震執行長 所有與會者
17：00	散會	

一、主席致詞

今天很榮幸可以邀請到擺渡系統設計公司執行長呂亮震先生蒞臨本校，提供他在生涯輔導（職涯輔導）上的經驗與我們分享。呂執行長是輔大工商心理學博士，也是生涯發展顧問培訓師，除了是擺渡系統設計公司執行長、職涯設計師外，也是新北市政府就業服務中心的個案管理團體督導、大學職涯中心諮詢顧問。在教育界及業界富有相當的經歷擁有許多企業人力資源，相信各位老師透過這次的研習，定有不少的收獲和領悟。

之後對學生的輔導亦能提供一些啟示，協助學生對未來的發展與規劃提供一些有利的管道。

二、專題演講

主題：協同在學青年進行職涯探究之經驗分享

主講人：擺渡系統設計公司執行長 呂亮震

內容摘要：

協同在學青年進行職涯探究之經驗分享

一、學生離開學校前都準備好了嗎？

- 社會新鮮人第一份工作待滿一年的比例：根據 104 人力銀行的調查是 30%
建議：第一份工作待滿 3 年
對公司而言：
第一年：賠錢貨→新進員工尚未熟悉公司運作，尚無績效可言
第二年：打平→開始熟悉公司運作的節奏
第三年：真正開始展現績效
- 時代轉變：有方向找工作(昔)→換工作找方向(今)
- 社會新鮮人求職遇到的兩大困難：
 1. 不知道自身學、經歷及興趣適合何種工作(72%)
 2. 不知道自身專業能力和特質是否符合職務要求(63%)
- 勞動部調查：54.2%青年勞工曾遭遇求職困難
 1. 經歷不足
 2. 不知道自己適合做哪方面的工作
 3. 技能不足
 4. 求職面試技巧不足
- 求職行為的表現和雇主期待的表現有落差→不僅新鮮人如此，中途轉換職業的工作者也會出現此現象。
- 「學用落差」
近年高等教育及技職教育體制造成青年「學用落差」問題

二、協助青年職涯探索的經驗分享

1. 職涯探索建議從大三慢慢開始
2. 「不知道以後要做什麼?可以做什麼?」
 - 科系：
高轉銜科系(high job transition) [學習的專業和職業對應性高]。
例：法律、護理、醫學→例外管理(學生不想從事預期的工作時)
 - (1). 低轉銜科系。例：哲學、歷史
學生焦慮程度最低。
 - (2). 中度轉銜科系。學生焦慮程度最高，以企管系為例：好像什麼都會又好像什麼都不會?

■ 興趣探索

- (1). CVHS(輔大)
- (2). UCAN
- (3). 華人生涯網
- (4). 大鵬網

3. 「實習」

- 實習流程與機構認證尚不足：學生無法確定能學到什麼，對機構來說要花時間、人力帶實習生也相當困擾。
- 因為實習過程的不順利，造成對該職業的負向決定。例：護理系
- 「學職角色轉換障礙」：從學習者/消費者變成貢獻者/製造者
- 「不知道為什麼要工作」：不知道工作的意義，在職場待一段時間後容易產生工作倦怠。

三、如何協助青年進行職涯探索？

- Frank Parsons(就業輔導祖師爺)-Choosing A Vocation
 1. 和個案共同討論自身優勢、能力、價值觀等
 2. 探索職缺(外部工作世界的探索、了解)
 3. 共同討論個案適合哪個工作(人和工作的關係)
- 「價值」：老闆想要的人是能對公司有所貢獻的人，把自己準備好讓老闆知道自己是值得被雇用的。
- O*PASS 原則
 - Occupation=Passion(熱情：個人特質)+Anchor(職業目標：認識、掌握職業訊息)+Switch(啟動、求職技巧)+Synergy(綜效/資訊、資源)
- 啟程前，和學生一起探討四個問題
 1. 自己是誰?自己想要的是什麼?

熱情：探索個人特性

透過多元方式，探索個人內在心理特性，如興趣、個性、價值觀及專業技能等。有效激發個人在職業發展上前進的動力。
 2. 知道自己的目的地嗎?

目標：認識、掌握職業訊息

透過社團、工讀、實習、企業參訪、職業資訊系統等多元方式，認識職業資訊及要求。並配合個人特性，設定適切的職業發展方向與目標。
 3. 接下來要做些什麼，怎麼做?

啟動：培養高效技能與要領

依據設定的職業發展方向及目標，後續規劃及安排學習計畫、參加職業能力及求職技巧提升等活動。將能更有效的追求期待的職業目標。

4. 有哪些幫手?他們能提供什麼協助?

綜效：建立人際關係、掌握資源

建立良好的社會資本（師長、家人、同儕等）並有效掌握身邊的資源，將讓職業發展目標事半功倍。



學務長引言



呂亮震執行長演說神情



王老師分享聆聽心得並提問



學務長頒發感謝狀

三、綜合座談

Q: 是否能提供具體的工具讓學生也能自行根據需求找尋職涯相關資訊?

A: 有許多免費網站可供使用，例：華人生涯網(CCN)，輔大 CVHS 需要

帳密，須請學校進行聯繫，網站裡面有許多測驗可供使用，若老師無法解讀測驗結果，可尋求學校諮商心理師協助，心諮系許多教師亦具備相關能力。

機構的部分：青年職涯發展中心(原 Y17)

Q：剛剛有提到現在青年世代找不到方向，和之前不同，請問原因為何？

A：有待研究調查，以心理學角度來看可能是因為希望感薄弱，或習得性的無助感所造成。若為後者，需外力介入，或採取社會心理學家 Bandura 替代性學習，透過模仿成功經驗、練習，提升自我效能感。此現象為複合因素造成，無法明確界定原因。

呂執行長於事後更補充有關：希望心理學、正向心理學、習得無助感相關實驗，提供與會老師進行輔導能用的範例。

四、散會

17:20